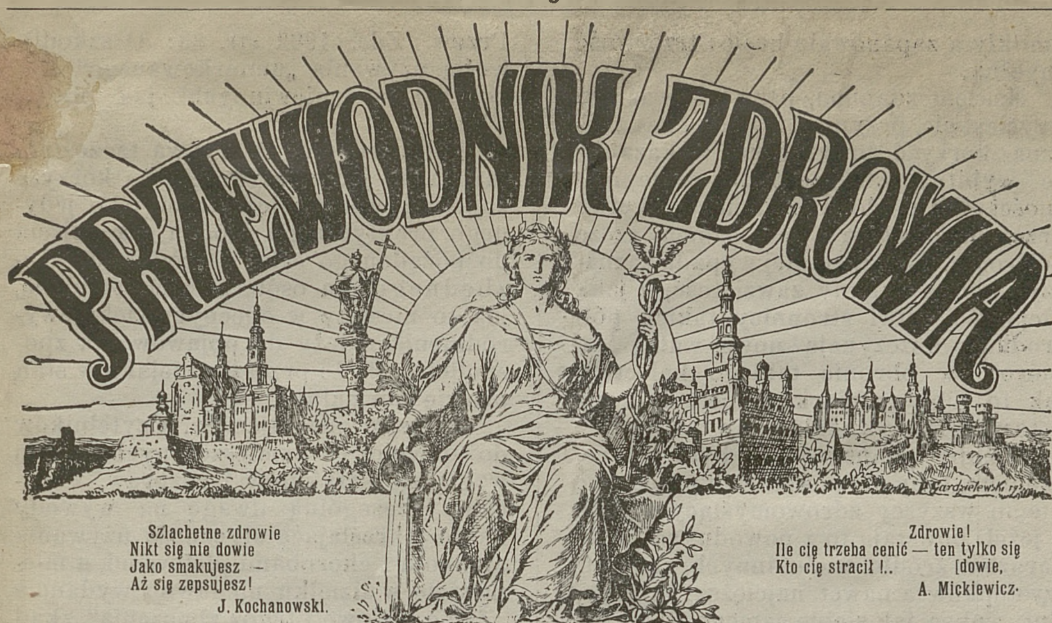
Rok IX. Berlin, w maju 1903 r. Nr. 5.



Szlachetne zdrowie
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się [dowie,
Kto cię stracił!..
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 108. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1903. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Maj.

Treść: 9-ty kongres międzynarodowy przeciw alkoholizmowi. — Jak otyłym ująć tuszy, a chudym dodać? — O żylakach, zapobieganiu im i ich leczeniu. — Przestrogi i rady. — Rozmaitości. Piśmiennictwo. — Od wydawnictwa.

9-ty kongres międzynarodowy przeciw alkoholizmowi

odbył się w dniach 14—19 kwietnia w Bremenie przy wymownie licznem zgromadzeuiu. Uczestników było z górą tysiąc czterysta, i to prawie ze wszystkich krajów; tylko kraje południowe: Grecja, Włochy, Hiszpania i Portugalia nie miały swych przedstawicieli. Może dla tego, że w krajach tych używanie alkoholicznych napoi (mocnych win) jest pospolicie przyjmowanem za złe „niezbędne" a zarazem i z powodu, iż przynosi ono tym ziemiom niemałe dochody pieniężne? Polska reprezentowaną była przez dwóch delegatów Tow.: „Eleusis" w Krakowie i przez kilku księży i lekarzy z pod Zaboru pruskiego. Niestety, mimo że zjazd ten nazywano międzynarodowym a nie międzypaństwowym, narody nie mające rządu własnego, jak n. p. naród polski, nie zostały oficjalnie dopuszczone do głosu. Dlatego też nasz uczony, prof. Lutosławski z Krakowa, jeden z delegatów Tow. „Eleusis", przemawiał tylko jako uczestnik zjazdu. Otóż poznać ztąd, że większość nie posiada jeszcze tyle „trzeźwości", iżby rządzić się potrafiła bezstronnością, nawet w mieście zaliczającem się do „wolnych". Są to może skutki „umiarkowania"?

Wszyscy członkowie zjazdu byli zgodni w potępieniu alkoholizmu — a ogromna większość była za bezwględną powściągliwością aż do **zabronienia sprzedaży trunków.** Z początku odzywały się coprawda głosy, za t. zw. umiarkowaniem w używaniu alkoholu. Ale w miarę nagromadzonych dowodów, przemawiających za absolutną wstrzemięźliwością, głosy te cichły coraz to bardziej — aż nareszcie w ostatnim dniu obrad już całkiem

umilkły a zapanowało hasło: **trzeźwość zupełna.**

Naszem zdaniem, przy tem ważnem zwycięstwie, przyniósł ów kongres znaczną korzyść praktyczną wykazania, że wybitna większość nie czuje możności dójść do pożądanego skutku przez nieokreślne a tem samem czcze półśrodki. Tem niemniej wypada zaznaczyć godną nagany zawziętość, z jaką niepowściągliwi stronnicy takich półśrodków wszczynają nową walkę „na pióro", w obronie takiego kalectwa, jak to niby „umiarkowanie", którego miary nikt określić nie zdoła.

Jeźliby pijaństwo nie było wykroczeniem, toby nie powstawali przeciwko niemu wszyscy zdrowomyślący ludzie, a jeżeli powstają to z powodu, że jestto zarazem źródło wielu innych zboczeń, występków a nawet najcięższych zbrodni, wobec jak siebie samego, tak swoich, blizkich i dalekich, potomstwa i całej ludzkości. Zamiast występować w obronie takiej zarazy, pod pozorem „umiarkowania", lepiejby się już może godziło dążyć do zmiękczenia kodeksu karnego względem „umiarkowanych" kradzieży, oszustw, rabuków i t. p. Otoż nie możemy się wydziwić, że np. takie pismo jak „Ruch chrześcijańsko-społeczny" (nr. 15) w swym artykule naczelnym nie tylko ubolewa nad porażką „umiarkowańców" na kongresie bremeńskim, ale poczyna nawet wyśmiewać się i wyszydzać ową większość zwolenników zupełnej wstrzemięźliwości, nazywając ich „fanatykami w Bremenie upajającemi się jak gdyby narkotykiem jakim swojemi mowami" itp.

Zarzuca im absolutyzm, nietolerancję, niemal samorząd.... I to kto? — Jeden z tych, których cały byt opiera się właśnie na tychże, a to istotnych: absolutyzmie, nietolerancji, samorządzie, z dodatkiem obłudy, podstępu i wszelkich wybiegów, mniejwięcej przykrywanych płaszczykiem okolicznościowej cnotliwości!.... A skoro już przyjmuje na siebie rolę wojującego „umiarkowańca", to czemuż nie podaje żadnej miarki na to co się ma tak nazywać? Może byłoby dość ciekawem posłyszeć, co to jest pijaństwo „umiarkowane?" Oczywiście niema na to granic istotnych: gdzie się kończy pijaństwo „godziwe" a gdzie się zaczyna nadmierne. Każdy przecież pijak nie stał się raptem nałogowcem, ale był z początku może nawet bardzo umiarkowanym. (Patrz Przew. Zdr. 1902 str. 83: O szkodliwości używania „umiarkowanego" napojów t. zw. „niewinnych" jak piwa i wina).

Byłim zdania, iż sprawa ta została już dawniej rozstrzygniętą na korzyść zupełnej wstrzemięźliwości jako jedynego praktycznego środka dla dojścia do pożądanego celu, a środka już niezbędnego dla osób, z wolą osłabioną, jak to niestety w obecnym wieku zwyrodnienia należy do objawów tak zpospolicialych, że przeszły niejako w stan prawie normalny.

Zresztą, odsyłając Sz. Czytelników do dawniej tu zamieszczonych w tym względzie artykułów i rozpraw, zwracamy szczególną uwagę na wywody nasze, określające styczność używania alkoholu z chorobami płciowemi, a mianowicie w dziełku niedawno wydanem „Życie płciowe i tegoż zboczenia", zkąd przytaczamy na zakończenie następujący ustęp:

„Alkohol, paraliżując wolę, osłabia równocześnie zdolność odróżniania złego od dobrego. Dlatego też prawie 90% wszelkich występków przeciw moralności popełnionych bywa w stanie nietrzeźwym. Każdy, kto występuje przeciw niemoralności, ale przytem pobłażliwie się zapatruje na używanie alkoholu, ten walczy bronią zardzewiałą, ten z pewnością też żadnych skutków nie osiągnie. Zwykle zachwalane „umiarkowanie" nic tu nie wskóra. Pojęli to należycie totaletyści (zwolennicy zupełnego wstrzymania się od alkoholu) i dlatego też zabiegi ich uwieńczone są spaniałemi skutkami. „Pierwszy kieliszek umiarkowanego używania wódki" brzmi hasło ich związków licznych „jest początkiem pijaństwa" bo rzeczywiście łatwiej powstrzymać się od pierwszego kieliszka, niż wyrzec się drugiego! Pożądanem byłoby bardzo, aby przyszli obrońcy nasi przeciw alkoholizmowi przejęli się tą słuszną i jedynie praktyczną zasadą. O umiarkowaniu prawi się już od czasów Noego; a jakież są z tego skutki. Otóż obliczono, że naród polski wydawa corocznie 400,000,000 (cztery sta milionów) marek na wódkę, piwo i wino. Dr. *Rothe,* w swojej broszurce o alkoholizmie, wydanej w 1883 r., oblicza zaś, że ilość wypitego czystego alkoholu w ciągu roku wynosiła dla samego tylko Królestwa 28 milionów litrów, czyli na jednego mieszkańca wypadało 8,76

litrów 40% wódki albo czystego wyskoku 1,09 garnca. Przekracza to znacznie odpowiedni stosunek w Belgii, Stanach Zjednoczonych, Anglii, Finlandji, Francji i innych jeszcze krajach. Statystyka zaś gub. Król. Polskiego wykazuje, że ilość użytego alkoholu z każdym rokiem się podnosi!"

Otóż liczby! czyż wobec tych cyfr zachce się komu jeszcze ciągle gadać o umiarkowanem używaniu alkoholu?— Być i to może; lecz chyba tylko dla popierania celów ukrytych a niezawodnie stronnych, mniejwięcej osobistych.

Jak otyłym ująć tuszy, a chudym dodać?

Nasze ciało ma w sobie to wyraźne podobieństwo do maszyny z piecem, że dla działalności potrzebuje ruchu, dla ruchu — siły, dla siły — ciepła, dla ciepła — paliwa. Wszelako, przeznaczenie martwych maszyn jest jednorodniejsze, więc wystarcza tam i paliwo jednostajne. Nasza zaś żywa maszyna osobista, stworzona dla działalności bardzo wielostronnej, składa się z rozmaitych części, członków, naczyń, narządów i t. d., odmiennie zbudowanych, żywionych i utrzymywanych. Tu więcej krwi, tam kości, ówdzie mięsa, gdzie indziej błon, żył, tych i owych soków, tkanek, węzłów; a wśród tego wszystkiego, — cieńsze lub grubsze, płaskie lub wyokrąglone, — powłoki, pokrywy, poduszki, zasłony, podszewki itp. z tłuszczu. Zatem tłuszcz jest dla nas bardzo potrzebny: nie tylko ułatwia i utrwala on czynność różnych członków, lecz zarazem chroni całe ciało od szkodliwych dlań wpływów zewnętrznych: potrąceń, urażeń przez obce ciała, przez otaczające żywioły, zastrzega od zimna i od wilgoci. W strefach lodowatych, sama przyroda obdarzyła jak ludzi tak i zwierzęta, szczególnie morskie, w poważne płaszcze tłuszczowe. Słowem, jak wszystko, wchodzące w ustroj naszego ciała, tak i tłuszcz jest niezbędnym, we właściwej swemu przeznaczeniu mierze. Lecz skoro ta właściwa miara zostanie przekroczona, nadmiar jest uciążliwym i szkodliwym, bo zawadza wszelkim prawidłowym ruchom i zamianom, jak pomiędzy oddzielnemi częściami naszego ciała, tak i pomiędzy całym ustrojem wewnętrznym a otaczającemi go zewnętrznemi warunkami.

Wielu z nas zbacza z drogi zakreślonej przez przyrodę. Wprawdzie przyczyniają się do tego poniekąd i niezależne od woli naszej temperamenta, usposobienia, skłonności; lecz najwięcej odstępstw od średniej miary pochodzi ztąd, że dobrowolnie pędzimy niewłaściwy sposób życia.

Rozmaici badacze porobili w tym względzie nader wielką ilość uwag, spostrzeżeń, wyciągów i wniosków, nadewszystko teoretycznych, używających dotąd, niestety, bardzo mało zastosowania praktycznego. Postaramy się tutaj streścić jak najdotykalniej to, co wypada uważać za istotnie przydatne dla pożądanego skutku życiowego.

Przedewszystkiem nasuwa się pytanie: w jakiej mierze tłuszcz jest nam potrzebnym a poza którą zaczyna być szkodliwym, przeszkodnym dla prawidłowych czynności cielesnych, umysłowych i t. d.? Kto ma się uważać za mniejwięcej chudego lub tłustego, wycieńczonego lub obciążonego? W tym względzie, wskazówka bardzo prosta określa, z dostatecznem zbliżeniem, średnią miarę tuszy dla ludzi średniego wzrostu. Dosyć zmierzyć swój wzrost na centymetry i zważyć się na kilogramy. O ile centymetrów przerośliśmy nad 1 metr, tyle kilogramów mamy ważyć. Rozumie się, że jestto prawidło przeciętne, mogące służyć za wskazówkę dostateczną li—tylko przy odstępstwach dość znacznych, np. gdy przy wzroście 1 m. 80 cm., wagi jest zaledwo 65 kilogramów, — to wyraźna chudość; zaś przy wzroście 1 m. 70 cm., waga 90 kg., będzie dowodną oznaką otyłości. Przeciwnie zaś, przy pierwszym jak i ostatnim wzroście, waga 75 kg. nie powinna być braną za stanowczą cechę ani niedostatku ani nadmiaru tuszy. W takich razach rozstrzygnąć powinno własne czucie: czy to braku zwięzłości w członkach czy też zbytku ciężaru w ruchach. Wprawdzie mniejsze lub większe usposobienie każdego do ruchliwości zależy nieraz w znacznej części od wrodzonego temperamentu, czy to żywego czy też powolnego; lecz i to samo usposobienie, posunięte do tej lub owej przesady już cechuje pewien stan chorobliwy, któremu należy zapobiedz. Ponieważ zaś jak jedno tak i drugie z tych zboczeń, od warunków odpowiadających zupełnemu zdrowiu, przychodzą nie jednym razem a nastają i rozwijają się powoli; zatem i

wszelkie środki zaradcze mogą być istotnie trwale skutecznemi li-tylko za pomocą stałego, możliwie stopniowego ich zastosowania. Dla pozbycia się jakiegobądź stanu chorobliwego, przedewszystkiem należy usunąć przyczyny, z jakich teń stan powstał. Tusza ludzka zależy od mniejszego lub większego zapasu w naszem ciele jak tłuszczu tak i płynnych soków czyli wody. Ten jak i owe przysparzają się i zachowują drogą nabywania i zatrzymywania pewnych materjałów, a spożywają się i wydalają przez inne czynniki lub wpływy zewnętrzne. Materjałami sprowadzającemi tłuszcz i wodę są głównie: pokarmy, obfitujące węglikiem, t. j. potrawy czysto mączne lub zawierające dużo krochmalu np. ziemiaki, jarzyny strączkowe, cukier, tłuszcz zwłaszcza zwierzęcy, nareszcie napoje alkoholowe i to nietylko sam wyskok i różne wódki lub likiery, lecz i wszelkie wina oraz piwa. Jestto wreszcie rzeczą bardzo znaną, że tędzy piwosze są zwykle mniejwięcej otyli, a również i tacy, którzy stale pochłaniają pewne ilości jakichbądź mocnych napoi. Zkąd inąd, w ogólności zbyt częste jadanie lub picie tworzy w naszem ciele zbyteczne zapasy tłuszczu i płynów. Zdarza się to zwłaszcza wtenczas, gdy temu towarzyszy brak ruchu, światła, kąpieli oraz innych czynników niezbędnych dla przepalenia materjałów, jakie wprowadzamy do swego ciała. Dla tego też już w starożytności zaleca Polybus, uczeń Hippokratesa, jako środek przeciw otyłości „częste bieganie nago na słońcu".

Zbyt często zalecane jednorazowe leczenia się od zbytku tuszy, chociażby się i nie okazały niepośrednio szkodliwemi, w każdym razie pozostają zwykle bez trwałego skutku. Nawet gdy uda się pozbyć znacznej części wagi, za pomocą raptownej kuracji, to sprowadza pospolicie w następstwie nie mniej raptowny powrót chwilowo usuniętej dolegliwości, bo zbyt ufni w skuteczność spodobanego krótkiego leczenia, wpadają potem niechybnie w poprzednie przekroczenia w stałym sposobie życia. Czem więcej poczuli czasowej ulgi, tem chętniej wracają do zawieszonych nałogów: jedzenia smaczno, picia do sucha, długiego spania, wylęgania się, przesiadywania w miejscach pozbawionych świeżego powietrza i słonecznego światła.

Przesadna chudość, prawdziwe wycieńczenie, jest rzeczą rzadszą i w ogólności mniej dotkliwą od zbytecznej tuszy; wszelako, gdy się ukaże, nie powinna być zaniedbywaną. Pożyteczne dla otyłego pokarmy ubogie w węglik, — owoce. zielenizny, chude mięso, — powinny być przeciwnie unikane przez cieńkoszy. I na odwrót pożywienia szkodliwe dla opasłych, służą chudeuszom. Wyłączyć należy jedynie mocne napoje, szkodliwe dla wszystkich.

Chudzi powinni częściej jadać, — dziennie do pięciu razy, — częściej spoczywać, — ile razy czują zmęczenie, — przyzwyczajać się do nieco dłuższego, wygodniejszego sypiania, — chociażby nawet z niejakim uszczerbkiem pozornym dla niezbędnych zatrudnień: po należytem pokrzepieniu sił, wszystko pójdzie raźniej, zwięźlej i wybitniej. Ruch, wolne powietrze, czyste światło i świeża woda dobre są dla tych i owych; ale dla każdego zosobna w mierze odmiennej: o ile sprowadzają w następstwie rzeczywiste wzmocnienie. Przebywanie w miejscach napełnionych dymem, wyziewami wszelkiego rodzaju, kurzem oraz innemi utrudniającemi oddychanie pierwiastkami, szkodzi każdemu. Jedni prędzej, drudzy później; wszyscy doznajemy przez to rozmaitych zanieczyszczeń. Naodwrót, głębokie wdychanie świeżego (bogatego w tlen) a pełne wydychanie zużytego powietrza, musi wzmacniać każdego.

Troskliwe pielęgnowanie skóry, czystość ust, nosa, uszu, rąk, nóg, pachwin, żołądka i reszty ciała, powinna być zarówno przestrzeganą przez cieńkich i grubych; z tą wszakże różnicą, że dla ostatnich lepszem jest używanie wody zimnej a dla pierwszych, — zletnionej. Otyli, doznający wstrętu do ruchu, powinni siebie doń zniewalać za pomocą obowiązkowych ćwiczeń ciała, wciągając się stopniowo do chodzenia po drogach niezbyt wygodnych, do wstępowania na piętra, pagórki, dalej na coraz to znaczniejsze wyniosłości, góry. Chudzi zaś, zbyt ruchliwi, mają, również stopniowo, odzwyczajać się od wszelkich ruchów męczących. O ile gimnastyka, rąbanie drzewa, piłowanie, pływanie oraz inne ruchy, służące do zamiany materji, zalecać wypada ludziom ociężałym; o tyleż, zbyt pochopnym do brania na poty, godzi się

radzić należyte w tem umiarkowanie. Również i pod względem ćwiczeń umysłowych, wrażeń, popędów: dla ciężkich, więcej; dla lekkich mniej. Wreszcie, każdy, kto zdrowo myśli, sam dopełni powyższe przepisy w sposób jak najodpowiedniejszy do swych pragnień.

W krótkiem streszczeniu wynikają ztąd prawidła następujące:

aby otyły schudł,	*aby chudy utył,*
jeść: nie dużo i nie często, najwyżej 3 razy dziennie, przeważnie zielenizny, owoce, chude mięso; unikać mąk, strąków, tłuszczu;	*jadać* dość często, do 5 razy na dzień, oddając pierwszeństwo potrawom mącznym, strączkowym, słodkim, tłustym;
pić: mało, żadnych mocnych napoi;	*pijać* obficiej, jednak nie dużo alkoholu;
spoczywać mało i nie zbyt wygodnie.	*spoczynki* częste możliwie wygodne;
ruchu dużo, głównie na świeżem powietrzu i w słońcu;	*ruchliwość* miarkować, nie męczyć się;
pobudzać się do czynności;	*powstrzymywać się od zbytniej działalności;*
skórę pielęgnować dzielnie *zimną wodą.*	*skóry* nie drażnić, używać *wody letniej.*

W każdym razie tuszymy sobie, że niewielu zabraknie tego, co zalecamy każdemu: zastanowienia, silnej woli, stopnowości, wytrwania i stałej pamięci, że nie po to żyjemy aby jeść i pić, ale dla tego się posilamy, ażeby zdrowo żyć; nie dla brzucha lub mamony, lecz dla powszechnego dobra.

O żylakach, zapobieganiu im ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ ✻ i ich leczeniu.

Przez nazwę żylaki rozumiemy rozszerzenia żył (wen) na kończynach a szczególnie nogach. Rozszerzenia te rozpoznają się przez zakrzywienia nierówno wystające ciemno-błękitnej barwy, często wywołujące uczucie ciśnienia a niekiedy nawet natarczywe boleście i ostatecznie przechodzące w węzłowate znaczniejsze nabrzękłości. Przy zaniedbaniu żylaków oraz przy niestosownem obchodzeniu się z niemi, nierzadko powstają zaognienia i owrzodzenia, wymagające nadzwyczajnie troskliwego i żmudnego traktowania, co pociąga za sobą konieczność wczesnego stawienia cierpieniu skutecznego oporu. Niepośrednim powodem rozszerzenia żył jest nieporządny, zbyt powolny ruch krwi w rzeczonych częściach ciała. Głównemi przyczynami tego są: ciągłe stanie, brak ruchu, skrępowanie przez kaftaniki, podwiązki, przepaski i t. p. Powinniśmy zatem przedewszystkiem starać się o możliwe usunięcie tych przyczyn. Brak ruchu należy zastąpić znaczną ruchliwością. W tem potrzeba przyjąć za pierwsze prawidło ruszanie i ćwiczenie mięśni mało używanych w czynności zawodowej. Dla zapobieżenia możliwemu pęknięciu lub dalszemu uwydatnieniu się żylaków, najprostszym środkiem jest owijanie nóg, używając na każdą po taśmie 4 do 5 metrów długości i 8 centymetrów szerokości, z płótna, miękkiej flaneli, lub materji wiązanej albo siateczkowej. Każden może robić owijanie to albo sam lub przy pomocy innej umiejętnej osoby. Wprawdzie taśma ta powinna przylegać wszędzie mocno i równomiernie; jednak nie ma nigdzie gnieść i przeszkadzać ruchowi krwi. Inne zaś, nieraz zalecane kuracje, jako to smarowanie maściami wszelkiego rodzaju, przykładanie plastrów i t. p., nie mają pożądanego skutku. Nierozsądnem też jest używanie przewiązek rozciągających się lub pończoch gumowych, gdyż przez to tamuje się ruch krwi oraz przeszkadza się wyziewaniu. Korzystnem jest mięsienie nóg, za pomocą lekkiego i łagodnego głaskania i przygniatania od dołu do góry miejsc stwardziałych i nabrzękłych. Obmywanie nóg świeżą wodą rano i wieczorem, zatem chodzenie boso, kąpiele powietrzne i słoneczne, sprowadzają bardzo pomyślne skutki. Ostatnie z tych środków zaradczych mają wielką wartość, szczególniej jako czynniki zapobiegające, mianowicie dla stawienia oporu przeciwko tworzeniu się żylaków lub rozwijaniu się cierpienia, gdy takowe jest jeszcze w słabym stopniu. Wielokrotnie zalecanemi są też gorące i zimne natryski przemienne na nogi (gorący 3 minuty, następnie zimny 1 do 2 minut), potem stosowanie elektrycznego prądu faradycznego dla wzmocnienia odrętwiałego umięśnienia naczyniowych przegródek. Rozumie się, że powyższe przewiązki mają być noszone tylko w przeciągu dnia a zdejmowane przed kładzeniem się do łóżka. Na noc można zastosowywać pobudzające zawinięcia na całe nogi lub w danym razie tylko na poduda. Zaognione miejsca należy opatrywać chło-

dzącemi okładami. Podczas spoczynku można ułożyć nogi cokolwiek wyżej niż zwykle. Przy zleniwiałym stolcu lub przy zatwardzeniu, potrzeba używać mięsienia brzucha i okładów na takowym oraz dyety owocowej, w razach zaś uporczywych, wlewek (lewatyw)*).

Przestrogi i rady.

— **Uchylajmy kapelusza.** Ciemny, tęgościenny kapelusz, jaki mężczyźni noszą zwykle w chłodnej porze roku, nagromadza trwały zapas ciepła, przyczynia się do przesadnego zagrzewania skóry na głowie i robi niemożliwem niezbędne przewietrzanie. To zamknięte ciepło wielokrotnie przyczynia się do ociężałości i bolu głowy oraz do skrępowania i naraża noszących te kapelusze na zaziębienie głowy. Szczególniej ciągłe noszenie sztywnego, twardego kapelusza sprowadza zwykle wypadanie włosów. Należy zatem głowę troskliwie przewietrzać, gdzie to uchodzi, często nosić kapelusz w ręku i używać tylko kapeluszy z najcieńszej sierści a w lecie ze słomy. Do jakiego stopnia ścisłe zamykanie powietrza szkodzi rośnięciu włosów, daje się to widzieć na wojskowej starszyźnie. Podczas gdy młody porucznik cieszy się mniejwięcej obfitym porostem na głowie, niemal wszyscy wyżsi wojskowi mają głowy łyse lub zaledwo skąpo zaopatrzone we włosy — twarde, skórzane szyszaki, tamujące ruch krwi w skórze na głowie, z punktu hygjenicznego są prawdziwemi niszczycielami włosów.

— **Pielęgnujmy skórę!** Skórna powierzchnia gra bardzo ważną rolę w zdrowiu naszego ciała, dla tego też pielęgnowanie skóry nie powinno być zaniedbywanem, jak się to dzieje u wielu ludzi. Nowoczesny sposób życia i ubierania się przyczynia się niestety do zanieszyszczania skóry od dzieciństwa, pory zostają zatkane kurzem, przez co skóra robi się obwisłą, niezdrową, niezdatną do prawidłowej czynności, przez co nagromadza się w ciele dużo obcych a szkodliwych tworzyw. Zdrowość skóry może być zachowaną jedynie przez ciągłą czystość, przez troskliwe szczotkowanie odpowiednią szczotką, grubym ręcznikiem, ścierą lub luffą i przez wystawianie powierzchni skórnej na powietrze, światło i słoneczne ciepło. Skóra dzikich ludów, chodzących nago, przedstawia za dotknięciem miękkość, aksamitność i sprężystość; przeciwnie zaś skóra ludzi wciąż okrytych, zwłaszcza ciasnemi ubraniami, ma powierzchnię szorstką i chropowatą. Niezliczone skórne cierpienia ludzi cywilizowanych nie napotykają się zgoła, chyba w ilości całkiem nikłej, pomiędzy dzikiemi narodami.

—**Pielęgnowanie włosów.** Większość osób niby bardzo dbałych o swe włosy, w istocie zasiewa samowolnie a systematycznie zniszczenie tej nie tylko ozdoby ale także ważnej ochrony ciała naszego. Wadliwe czesanie włosów, napalanie, smarowanie lichym tłuszczem, zaniedbywanie czystości głowy sprowadza raptowne łysiny i przedwczesne siwizny, a wtedy zwykle już na nic przesławne «cudowne» lub inne środki. W tem jeszcze bardziej niż gdzie indziej, łatwiej zapobiedz niż naprawić. Pozwólmy sobie smarować włosy prawdziwie suche; lecz i to jedynie pomadą domową z najprzedniejszej oliwy prowenckiej lub czystego szpiku czyli tuku wołowego z niejakim dodatkiem lotnego wonnego olejku (jak np. Ol. Geranii, Ol. Bergamottae). W każdym razie należy co tydzień włosy i skórę wymywać starannie ciepłą wodą z mydłem. Gdy mimoto pojawiać by się miało łuszczenie naskórka, wtenczas zmywać można ciepłą wodą, w której rozpuściło się 1—2 łyżeczki dwuwęglanu sody. (Natron bicarbonicum).

— **Niecierpliwość nie leczy.** Często i niesłusznie ludzie wymagają od lekarzy, w czasie zbyt krótkim a to jeszcze przy możliwem zachowaniu zwykłych, ulubionych nawyczek lub uciech życia, wyleczenia od chorób samowolnie rozwiniętych i zagnieżdżonych we własnem ciele przez długotrwałe wykroczenia. Nie zastanawiają się zgoła, że dla przywrócenia zdrowia potrzeba przedewszystkiem usunąć wszelkie przeszkody do utorowania drogi ku wyzdrowieniu, oraz iż nadto niezbędną jest do tego, pozostająca poza obrębem lekarskich przepisów, cierpliwość. Lekarz nie jest w stanie dokonać nic nadprzyrodzonego; może dopomódz budowie przez przywrócenie naturze naszej prawidłowej działalności; lecz w tem powinien go szczerze podtrzy-

---

*) Patrz w książeczce: «Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego».

mywać sam cierpiący, gdyż jedynie w ten sposób pomyślny skutek może być otrzymanym.

— **Prosty środek do leczenia róży.** Pewien lekarz więzienny, w powierzonym jego pieczy zakładzie, w którym znajdowało się dużo kobiet usposobionych do cierpienia na różę na twarzy i do rychłego odnawiania się choroby, wśród czego było wiele najcięższych objawów jak miejscowych tak i ogólnych, zrobił ważne odkrycie, że 90% alkohol zabija zarodek sprowadzający różę. Jego sposób postępowania zawierał się w mocnem obmywaniu 90% alkoholem, po trzy razy dziennie, rożano zapalonych części skóry, jako też najbliższych okolic, i to bez przerywania zatrudnienia więziennych. Postępowanie to sprowadzało we wszystkich razach: natychmiastowe zatrzymywanie się procesu, następnie powrót takowego w ciągu dni 3—5, ogólny stan chorobliwy ustępował bez zlegania do łóżka ani przerywania zdatności do pracy. Ciąg dalszy trwał aż do zupełnego usunięcia choroby. Uwalnia to zasłabłych od ciężkich a długich cierpień i, jako łatwe do wykonania oraz niewinne, może być wielce zalecanem.

— **Do czego należy stosować swój ubiór?** Chcąc rozsądnie ubierać siebie lub swe dzieci, nie należy się stosować tylko do kalendarza, ale potrzeba uwzględniać bardziej każdorazowy stan ciepłotny powietrza. W tym celu mają wielkie znaczenie: ciepłomierz (termometr), powietrzowskaz (barometr) jako też wilgociomierz (hygrometr). Uważając codziennie na te trzy narzędzia a uwzględniając zarazem kierunek i siłę wiatru — nie popełnimy tak często błędów co do ubrania, i uchronimy się przez to od różnych chorób, zwykle pochodzących z „przeziębienia“.

— **Czy przeciągi są szkodliwe?** Najwięcej ludzi ma „świętą“ obawę wobec wszelkiego podmuchu wiatru lub przeciągu. Zamiast przyzwyczajania swego ciała do takiego powietrza, myślą że się zastrzegą od zaziębienia przez okrywanie się ciepłemi tkaninami. Wietrzne powietrze jest czystszem od spokojnego i powinnoby się wdychać głęboko a silnie, gdyż ma to szczególną własność wprowadzania do krwi tak jej potrzebnego czystego powietrza oddechowego z dostateczną ilością tlenu. Gdy chcemy przewietrzyć pokoje należycie, nie dość poroztwierać okna, owszem potrzeba urządzić i przewiew wymiatający wszelkie kąty i zakątki i nie pozostawiający żadnego zależenia wyziewów.

Rozmaitości.

— **Skutki pragnienia.** Znakomity podróżnik Swen-Hedin tak opisuje skutki pragnienia. Pragnienie to jedna z najstraszniejszych męczarni, zupełnie różna od mąk głodowych. Głód uczuwa się zwykle w żołądku i kiszkach, pragnienie zaś tylko w ustach, gardle i przełyku, ale nigdy w żołądku. Cała jama ustna wysycha, wargi pękają, bardzo ciężko jest mówić, ponieważ cała wilgoć w gardle i szyi znikła. Dwa pierwsze dni są, podobnie jak przy [illegible]

czasach palenie papierosów wśród dzieciaków znacznie się wzmaga i to tak dalece, że fabryki wyrabiają dla nich specjalne papierosy tanie. Skutkiem palenia papierosów dzieci wyrodnieją. Ich twarz zmęczona, oczy zamglone. Trucizna nikotynowa na młode organizmy wywiera wpływ wprost zgubny. Drżenie rąk, osłabienie wzroku, nieprawidłowa działalność serca, język obłożony i łatwo ulegające podrażnieniom gardło, oto najpierwsze skutki używania nikotyny. W Anglii stutkiem przewagi fajki i mocnych cygar palenie tytoniu było utrudnionem, dopiero od rozwoju papierosów zaczęło się roz-

powszechniać wśród dzieci. Jeden z uczonych amerykańskich przez lat 8 badał studentów Yale-College i porównywając rozwój palących tytoń i niepalących otrzymał następujące cyfry na korzyść tych ostatnich: 24 prc. nadwyżki objętości klatki piersowej i 8.36 cali kub. pojemności płuc. To też prawodawstwo 33 stanów zakazało palenia tytoniu przed 18 rokiem życia i ustanowiło kary policyjne na wykraczających przeciw temu przepisowi. W szwedzkim storthingu ustanowiono również szereg przepisów przeciw sprzedającym tytoń dzieciom, a zarazem upoważniono policję miejską do tępienia tego obyczaju u młodzieży niedojrzałej. W Anglii dzienniki domagają się również czujności i pewnych postanowień. — A u nas? —

Piśmiennictwo.*)

Rodzina i Szkoła, z dodatkiem „Wiedza i Praca“, dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego oraz szerzeniu i popularyzowaniu wiedzy. Nr. 5ty zawiera m. in. następujące wypracowania: Kłamstwo. — Język niemiecki w szkołach wiejskich. — Björnson o fantazji. — Wspólne narady rodziców i nauczycieli nad wychowaniem młodzieży szkolnej. — Teorja Kanta i Laplaca a nasz system słoneczny. — Jak nam estetycy przedstawiają człowieka. — O sztuce czytania jako czynniku wychowania publicznego.

Czasopismo to zasługuje na ogólne rozpowszechnienie nie tylko w Galicji, ale również w krajach pod zaborem rosyjskim i pruskim, zwłaszcza że przedpłata roczna wynosi tylko 4 kor. = 3,50 m. Adres redakcji: Lwów, ul. Piekarska L. 16.

Kehrt zur Natur zurück! Die neue, wahre naturgemaesse Heil- und Lebensweise. Wasser, Licht, Luft, Erde, Früchte, wahres Christentum u. s. w. von **A. Just.** Mit 74 Abb. 1903 — 8 M.

Jestto już 5te wydanie tej w swoim rodzaju osobliwej książki, obejmującej 680 stron. Autor porusza tu prawie wszystkie strony życia człowieka w stanie tak zdrowym jak chorym. Podanym jest tu także sposób przyrządzania potraw, używanych w uzdrowisku autora.

Licht! Luft! Wasser! II Band. Sammlung volkstümlicher Vortraege über Gesundheitspflege. Berlin. Verl. v. W. Möller. —4 M.

Książka ta zawiera wiązankę znakomitych wykładów z dziedziny zdrowotności. Wykłady te mają służyć przedewszystkiem jako odczyty na zebraniach w towarzystwach, zgromadzeniach itp. Między innemi znajduje się tu wykład o sztuce mówienia — o wodzie jako środku leczniczym — o neurastenji jako chorobie obecnego wieku — o mieszkaniach — o spirytyzmie ze stanowiska nauki przyrodniczej.

Das Naturheilsystem wissenschaftlich begründet von N. Neuens. München. J. Leutner'sche Buchhandlung. — 10 M.

W dwóch dosyć grubych tomach podaje autor całokształt systemu przyrodolecznictwa i to na podstawie naukowych badań. W pierwszym tomie opisuje historję, główne podstawy, czynniki lecznicze, postępowanie, wyniki i odżywianie zgodne z przyrodą; w drugiej zaś części ozwodzi się nad używaniem ziół, pielęgnowaiem zdrowia, opieką nad dzieckiem, a nareszie podaje w krótkości anatomją, fizjologię, dyaozę, patalogję i terapję.

Od wydawnictwa.

— **(P. w W. i innym).** Wydanie zapoedzianego dziełka o Onanizmie, z przyczyn nas niezależnych, nastąpi dopiero później, że zaledwo w jesieni. Do opóźnienia przyczynia się także nader szczupła dotąd liczba przedpłatników.

— **„Zakon małżeństwa“** (katechizm małżeński) jett w pierwszym wydaniu już prawie wyczerpany. Posiadamy jeszcze tylko kilkadziesiąt okazów oprawnych po 1,60 M. Jest to najlepszy dowód potrzeby takiego dziełka a dla nas zaś miłą zachętą do dalszej pracy w tym kierunku. Przysposabiamy zatem wydanie drugie, powiększone. Przy tej sposobności ponawiamy dawną naszą prośbę do wszystkich ludzi dobrej woli a szczególnie do lekarzy, aby raczyli nam udzielić cennych swych rad i wskazówek dla uzupełnienia i wydoskonalenia tego dziełka.

— **(N. K. w Ł)** Życzoną rozprawkę o coraz to częściej pojawiającem się zwapnieniu żył zamieścimy niezawodnie już w najbliższym czasie. Za okazaną życzliwość serdecznie dziękujemy!

— **(J. S. w Warsz.)** „Opis ziół lekarskich“ przysposabiamy i wydamy może jeszcze w r. b. Ma to być obszerniejsze dziełko z obrazkami kolorowanemi. Przedpłatę rozpiszemy dopiero wtedy, gdy gotową będzie odbitka pierwszego arkusza.

*) Wszelkie książki tu omówione nabywać można we Wydawn. Prz. Zdr.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.